

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan tujuan, hasil validasi pengembangan program senam irama untuk menstimulasi keseimbangan pada anak usia prasekolah serta pembahasan penelitian, maka dapat diuraikan beberapa simpulan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Pengembangan program senam irama untuk menstimulasi keseimbangan anak usia prasekolah dimulai dengan analisis kebutuhan di lembaga pendidikan formal, nonformal maupun informal. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa anak prasekolah membutuhkan stimulasi keseimbangan untuk melatih otot kaki (*tibialis anterior*) sebagai penyangga tubuh, sehingga anak tidak mudah terjatuh, dan dapat bergerak secara aktif dalam aktivitas sehari-hari sesuai dengan tugas perkembangannya guna mencapai tumbuh kembang yang optimal.
2. Pengembangan program senam irama untuk menstimulasi keseimbangan anak usia prasekolah memuat komponen program serta ragam stimulasi gerak keseimbangan statis dan dinamis. Proses pembuatan ragam stimulasi gerak keseimbangan statis dan dinamis mengacu kepada teori gerakan dasar senam dan gerakan latihan keseimbangan yang dikombinasikan, sehingga menghasilkan ragam stimulasi gerak keseimbangan statis dan dinamis yang dapat dilakukan melalui latihan pada kegiatan senam irama.
3. Hasil *expert judgment* dilakukan oleh tiga orang ahli akademisi dan tiga orang ahli praktisi. Ahli akademisi melakukan *expert judgment* terhadap komponen program, sedangkan ahli praktisi melakukan *expert judgment* terhadap materi ragam stimulasi gerak keseimbangan statis dan dinamis. Hasil *expert judgment* yang dilakukan oleh ahli akademisi dan praktisi berada pada kategori sangat layak digunakan, karena telah memuat komponen program serta ragam stimulasi gerak keseimbangan statis dan dinamis yang tepat untuk menstimulasi keseimbangan anak usia prasekolah, sehingga dapat dijadikan panduan bagi berbagai lembaga pendidikan baik formal, nonformal maupun informal.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan simpulan penelitian, maka peneliti dapat mengajukan beberapa rekomendasi guna menyempurnakan pengembangan program senam irama untuk menstimulasi keseimbangan pada anak usia prasekolah, yaitu sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah Kober/PAUD/TK/RA

Bagi kepala sekolah, diharapkan di waktu yang akan datang dapat mengembangkan atau pun merancang program guna menstimulasi aspek keseimbangan non-fisik seperti kognitif, bahasa, sosial, emosional, moral agama atau spiritual serta seni melalui kegiatan senam irama.

2. Guru Kober/PAUD/TK/RA, Pengelola/Pengasuh *Daycare* dan Orangtua

Bagi guru, pengasuh *daycare*, dan orangtua diharapkan dapat melaksanakan stimulasi keseimbangan statis dan dinamis dengan anak melalui kegiatan senam irama yang terstruktur, terarah, dan menyenangkan, sehingga kematangan fisik-motorik kasar pada aspek keseimbangan anak akan semakin terasah. Peneliti juga berharap guru dapat kreatif untuk memodifikasikan ragam gerak keseimbangan statis dan dinamis disesuaikan dengan kebutuhan.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menyempurnakan pengembangan program senam irama ini dengan merancang *video* senam irama untuk menstimulasi keseimbangan pada anak usia prasekolah. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan program untuk menstimulasi aspek perkembangan anak usia prasekolah lainnya melalui kegiatan senam irama.